



## Centrum Aktywności Seniorów „Seniorzy nauczycielami życia”

adres – Kraków, os. Górali 23

kontakt CAS/koordynator – tel. 608 47 37 67

koordynator: Barbara

dyżury koordynatora:

poniedziałek 10:00–14:00; piątek 10:00–14:00

e-mail: [cas@gaudiumetspes.pl](mailto:cas@gaudiumetspes.pl)

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	10:00 – 14:00
Wtorek	12:30 – 16,30
Środa	8:30 – 14:00
Czwartek	8:00 – 12:00
Piątek	10:00 – 14:00

### OBOWIĄZUJE OD 1.06.2026 r. Harmonogram zajęć stałych - czerwiec 2026 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
1, 8, 15, 22,29	10:30 – 14:00	Kawiarenka/rekrutacja/ wolontariat	Os. Górali 23 „Pod chołgciem”
1,8,15,22,29	11:00 – 12:00	Kurs wiedzy obywatelskiej (szczególnie dot. spraw samorząd.) Grupa I	Os. Górali 23 „Pod chołgciem”
1,8,15,22,29	12:00 – 13:00	Kurs wiedzy obywatelskiej (szczególnie dot. spraw samorząd.) Grupa II	Os. Górali 23 „Pod chołgciem”

1,8,15,22,29	15:30 – 17:00	Taniec towarzyski	Zespół Szkół Mechanicznych Os. Szkolne 37 Aula
1,8,15,22,29	16:00 – 16:45	Gimnastyka	Dom Utopii os. Szkolone 26 A
1,8,15,22,29	16:45 – 17:30	Pilates	Dom Utopii os. Szkolone 26 A
Wtorek			
2,9,16,23,30	12:30 – 16,00	Kawiarenka/rekrutacja/ wolontariat	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
2,9,16,23,30	12,30 – 13,30	Gry stolikowe (wolontariat)	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
2,9,16,23,30	14:00 – 15:00	Kurs obsługi nowych technologii Grupa początkowa	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
2,9,16,23,30	15:00 – 16:00	Kurs obsługi nowych technologii Grupa zaawansowana	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
Środa			
3,10,17,24	8:30 – 14:00	Kawiarenka/rekrutacja/ wolontariat	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
10, 17	9:00 – 11:00	Cywilizacja Włoska i historia - język Włoski	Os. Górali 23 „Pod chołgiem” <b>Zajęcia 3 i 24.06 odwołane</b>
3,10,17,24	11:30 – 12:30	gry stolikowe wolontariat	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
3,10,17,24	13:00 – 14:00	Język niemiecki poziom A0 (od podstaw)	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
Czwartek			
11,18,25	8:30 – 12:30	Kawiarenka/rekrutacja/ wolontariat	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
11,18,25	8,00 – 9,00	Język francuski grupa od podstaw	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
11,18,25	9:00 – 10:00	Kurs nr 1 jęz. angielskiego grupa początkowa	Os. Górali 23 „Pod chołgiem” Uwaga: Grupy co 2-gi tydzień
11,18,25	10:00 – 11:00	Kurs nr 1 jęz. angielskiego grupa zaawansowana	Os. Górali 23 „Pod chołgiem” Uwaga: Grupy co 2-gi tydzień

11,18,25	16:30 – 17:15	Nordic walking	Zbiórka Przed bud. Nowohuckiego Centrum Kultury
Piątek			
5,12,19,26	10:00 – 14:00	Kawiarenka/rekrutacja/ wolontariat	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
5,12,19,26	10:15 – 11:00	Basen	Pływalnia „Com com zone” Ul. Ptaszyckiego
5,12,19,26	12:00 – 14:00	gry stolikowe wolontariat	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”

### Zajęcia dodatkowe –czerwiec 2026 r.

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
<b>Od pon. do piątku</b>	<b>10:00 – 14:00</b>	<b>Rekrutacja uczestników – wolontariat</b>	<b>Os. Górali 23 „Pod czołgiem”</b>
Wtorek 2	12,00	Wernisaż prac WTZ Gaudium et Spes	Pałac Krzysztoforów
Poniedziałek 8	10,00	Wycieczka na baseny siarkowe	Kazimierza Wielka
Piątek 12	11,00 – 17,00	inauguracja Tygodnia Osób z Niepełnosprawnościami „Kocham Kraków z Wzajemnością”.	Stoisko Gaudium et Spes Rynek Główny od strony Kościoła Sw. Wojciecha
Piątek 19	9,00 – 21,00	XIII Międzynarodowe Senioralia w Krakowie	Msza kościele Mariackim , przejście do Parku Jordania, koncerty, występy
Poniedziałek 22	10,00 – 14,00	Przegląd zespołów tanecznych	Sala Stulecia Ul. Foscha

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*